

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №103» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО ЕНЦ
цикла
протокол №1 от
29.08.2016г.

«Проверено»
зам. директора по УВР
Луннова О.В.
«02» сентября 2016г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы
№103
Кремлёва Л.И.
«09» сентября 2016г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов

Разработчики:
учителя физкультуры
МБОУ Школы №103

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов основного общего образования по предмету ”Физическая культура”
- Примерная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. М.: «Просвещение»,2012г.
- Рабочие программы по физической культуре. «Физическая культура 5-9 классы». Авторы: М.Я. Виленского, В. И. Лях. М.: «Просвещение», 2014г.

Курс «**Физическая культура**» рассчитан на 525 часов; 3 учебных часа в неделю для обязательного изучения в 5-9 классах. На каждый класс отводится 105 учебных часов, в 9 классе – 102 часа (34 учебные недели).

**Планируемые результаты
Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет.**

Физические способности	Контрольные упражнен. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
		12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
		13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и более	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
		12		9.0 – 8.6		10.0	9.6 – 9.1	
		13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
		12			200			190
		13	145 150	165 – 180 170 – 190	205	135 140	155 – 175 160 – 180	200
Выносл	6-минутный	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше

ивость	бег, м	12	950	1100-1200 1150-1250	1350	750 800	900-1050 950-1100	1150
		13	1000		1400			1200
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
		12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силы	Подтягива н. на высок. перекл. маль, на низкой дев (кол-во раз)	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся пятого класса должны:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма;
уметь:

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных

действий и режимами физической нагрузки;
 — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
 и проведении туристических походов;
 продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.0	10.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	13	—
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.30	12.00
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Физические способности	Контрольные упражнен. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
		12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
		13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и более	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
		12	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6 – 9.1	8.8
		13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
		12	145	165 –	200	135	155 –	190
		13	145	165 –	205	135	155 –	200

			150	180 170 – 190		140	175 160 – 180	
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950		1350		900-1050	1150
		13	1000	1100-1200 1150-1250	1400	750 800	950-1100	1200
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
		12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивания на выш. перекл. маль, на низкой дев (кол-во раз)	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся шестого класса должны:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и

медицинских показаний;
 — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.0	10.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	13	—
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.30	12.00
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет.

Физические способности	Контрольные упражнен. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
		14	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
		14	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170 –	205	140	160 –	200
		14	160	190 180 –	210	145	180 160 –	200

е				195			180	
Выносливость	6-минутный бег, м	13 14	1000 1050	1150-1250 1200-1300	1400 1450	800 850	950-1100 1000-1150	1200 1250
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13 14	2 3	5 – 7 7 – 9	9 11	6 7	10 – 12 12 – 14	18 20
Силы	Подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине (кол-во раз)	13 14	1 2	5 – 6 6 – 7	8 9	5 5	12 – 15 13 – 15	19 17

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся седьмого класса должны:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и

медицинских показаний;
 — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.4	9.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	180
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	11	—
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	20
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.0	11.30
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	9.30	13.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	13.0	11.0

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет.

Физические способности	Контрольные упражнен. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
		14	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9

Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
		14	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170 –	205	140	160 –	200
		14	160	190 180 – 195	210	145	180 160 – 180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150-	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1250 1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
		14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
Силовые	Подтягивания на высокой перекл. маль, на низкой дев (кол-во раз)	13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся восьмого класса должны:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические

упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
 — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
 — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.4	9.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	180
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	11	—
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	20
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.0	11.30
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	9.30	13.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	13.0	11.0

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности. Физические упражнения.

Мальчики, девочки:

- скоростные: бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с 9,2 10,2
- силовые: прыжок в длину с места, см 180 165
- лазание по канату на расстояние 6 м, с 12
- поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз – 18
- к выносливости Бег 2000 м, мин, с 8,50 10,20
- к координации Последовательное выполнение пяти кувырков, с 10,0 14,0
- броски малого мяча в стандартную мишень, м. 12,0 10,0

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и

выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;

перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с

мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки ⁶.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в

длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега)

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики

показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в

группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на trampline: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления

и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от

простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь

в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического

развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры (18 ч)*

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная

комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение

физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно- ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно- ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные

комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).

Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. *Спортивные игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, *физкультурно-оздоровительные*

мероприятия в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия).

В основной школе уроки физической культуры, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) в 5 классе
Общее количество часов в год – 102 (3 часа в неделю)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Легкая атлетика	17			15	32
Гимнастика		14			14
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные игры:					
Баскетбол	10	7			17
Волейбол			10	9	19
Подвижные игры	В процессе урока				
ВСЕГО:	27	21	30	24	102

Тематическое планирование

Номер урока	Название темы (раздела) урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Сроки (недели)
1 четверть 27 часов				
Легкая атлетика 17 часов				
1	Правила техники безопасности на уроке физической культуры	Беседа по т/б и правилам поведения на уроках по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм		1
2,3,4	Спринтерский бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением, стартовый разгон, финиширование, специальные	3	1-2

		беговые упражнения. Бег на 60м и 30м.		
5,6	Эстафетный бег	Передача эстафеты палочкой. Эстафеты с дистанцией до 50 м, Круговая и линейная эстафеты.	2	2
7,8,9	Прыжки в длину с места, с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок с 7-9 шагов, подбор разбега, приземление. Развивать скоростно-силовые качества.	3	3
10,11,12,13	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель	Метание малого мяча на дальность с места, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель «1х1» с 80 метров.	4	4-5
14,15,16,17	Кроссовая подготовка	Чередование бега с ходьбой, бег в горку, с горки. Равномерный бег до 10мин. Бег 1500 метров.	4	5-6
	Подвижные игры	Игра на развитие быстроты, ловкости, выносливости.		Каждый урок.
Спортивные игры 10ч				
1-10	Баскетбол	Стойка игрока, передвижение в стойке игрока. Ведение мяча в высокой и средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача и бросок. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	10	6-9
2 четверть 21ч				
Гимнастика 14ч				
1	Правила поведения и Техника безопасности на уроках по гимнастике и спортивным играм	Техника безопасности на уроках по гимнастике, самоконтроль, страховка, само страховка.		10
	Строевые упражнения	Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. Повороты на месте. Повороты в движении.		Каждый урок
	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов, с предметами (скакалка, гимнастическая палка около гимнастической стенки)		Каждый урок
1-7	Акробатика	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 4-6 элементов. 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя с помощью	7	10-12
	Висы	Сед ноги врозь (м), вис лежа (д), вис	3	12-13

8,9,10		присев (д). Подъем переворотом.		
11,12,13	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через «козла»	3	13-14
14	Эстафеты, подвижные игры	Игры, развивающие ловкость, силу. Эстафеты с гимнастическими снарядами		Каждый урок
Спортивные игры 7ч				
1-7	Баскетбол	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении, с изменением скорости, с изменением направления. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами, бросок одной рукой от плеча в движении после ловли, от плеча с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками от груди, в парах, с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	7	14-16
3 четверть 30ч				
Лыжная подготовка 20ч				
1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.		17
2-19	Лыжная подготовка	Поперечный двушажный ход, одновременный одношажный и двушажный ход. Торможение «плугом», повороты «плугом». Спуск со склона в основной стойке. Медленное передвижение до 3,5 км. Лыжные гонки 1-2 км.	20	17-23
Спортивные игры 10ч				
1-10	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, через зону и сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая передача. Линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10	23-26
4 четверть 24ч				
Спортивные игры 9ч				
1	Правила поведение и Техника безопасности на уроках по легкой	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		27

	атлетике и спортивным играм.			
2-8	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	9	26-30
Легкая атлетика 15ч				
1-2	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе до 100 м	2	30
3,4,5	Спринтерский бег	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м.	3	31
6,7	Эстафетный бег	Передача палочки в встречной эстафете, по дистанции.	2	31-32
8,9	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 7-9 шагов, подбор разбега и отталкивания.	2	32
10,11,12	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность (3-5 шагов разбега). Метание на заданное расстояние.	3	33
13,14,15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10-16 минут.	3	34

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) в 6 классе

Общее количество часов в год – 102 (3 часа в неделю)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Год
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Легкая атлетика	17			15	32
Гимнастика		14			14
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные игры:					
Баскетбол	10	7			17
Волейбол			10	9	19
Подвижные игры	В процессе урока				
ВСЕГО:	27	21	30	24	102

Тематическое планирование

Номер урока	Название темы (раздела) урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Сроки (недели)
1 четверть 27 часов				
Легкая атлетика 17 часов				
1	Правила техники безопасности на уроке физической	Беседа по т/б и правилам поведения на уроках по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм		1

	культуре			
2,3,4	Спринтерский бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на 60м и 30м.	3	1-2
5,6	Эстафетный бег	Передача эстафеты палочкой. Эстафеты с дистанцией до 50 м, Круговая и линейная эстафеты.	2	2
7,8,9	Прыжки в длину с места, с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок с 7-9 шагов, подбор разбега, приземление. Развивать скоростно-силовые качества.	3	3
10,11,12,13	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель	Метание малого мяча на дальность с места, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель «1х1» с 80 метров.	4	4-5
14,15,16,17	Кроссовая подготовка	Чередование бега с ходьбой, бег в горку, с горки. Равномерный бег до 10мин. Бег 1500 метров.	4	5-6
	Подвижные игры	Игра на развитие быстроты, ловкости, выносливости.		Каждый урок.
Спортивные игры 10ч				
1-10	Баскетбол	Стойка игрока, передвижение в стойке игрока. Ведение мяча в высокой и средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача и бросок. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	10	6-9
2 четверть 21ч				
Гимнастика 14ч				
1	Правила поведения и Техника безопасности на уроках по гимнастике и спортивным играм	Техника безопасности на уроках по гимнастике, самоконтроль, страховка, самостраховка.		10
	Строевые упражнения	Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. Повороты на месте. Повороты в движении.		Каждый урок
	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов, с предметами (скакалка, гимнастическая палка около гимнастической стенки)		Каждый урок
	Акробатика	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 4-6	7	10-12

1-7		элементов. 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя с помощью		
8,9,10	Висы	Сед ноги врозь (м), вис лежа (д), вис присев (д). Подъем переворотом.	3	12-13
11,12,13	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через «козла»	3	13-14
14	Эстафеты, подвижные игры	Игры, развивающие ловкость, силу. Эстафеты с гимнастическими снарядами		Каждый урок
Спортивные игры 7ч				
1-7	Баскетбол	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении, с изменением скорости, с изменением направления. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами, бросок одной рукой от плеча в движении после ловли, от плеча с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками от груди, в парах, с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	7	14-16
3 четверть 30ч				
Лыжная подготовка 20ч				
1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.		17
2-19	Лыжная подготовка	Поперечный двушажный ход, одновременный одношажный и двушажный ход. Торможение «плугом», повороты «плугом». Спуск со склона в основной стойке. Медленное передвижение до 3,5 км. Лыжные гонки 1-2 км.	20	17-23
Спортивные игры 10ч				
1-10	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, через зону и сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая передача. Линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10	23-26
4 четверть 24ч				
Спортивные игры 9ч				
	Правила	Техника безопасности на уроках по		

1	поведение и Техника безопасности на уроках по легкой атлетики и спортивным играм.	спортивным играм.		27
2-8	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	9	26-30
Легкая атлетика 15ч				
1-2	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе до 100 м	2	30
3,4,5	Спринтерский бег	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м.	3	31
6,7	Эстафетный бег	Передача палочки в встречной эстафете, по дистанции.	2	31-32
8,9	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 7-9 шагов, подбор разбега и отталкивания.	2	32
10,11,12	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность (3-5 шагов разбега). Метание на заданное расстояние.	3	33
13,14,15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10-16 минут.	3	34

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) в 7 классе

Общее количество часов в год – 102 (3 часа в неделю)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Год
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Легкая атлетика	15	5		12	32
Гимнастика		16			16
Лыжная подготовка			25		25
Спортивные игры:					
Баскетбол	12				12
Волейбол			5	12	17
Подвижные игры	В процессе урока				
ВСЕГО:	27	21	30	24	102

Тематическое планирование 7 класс

Номер урока	Название темы (раздела) урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Сроки (недели)
1 четверть 27 часов				
Легкая атлетика 15 часов				
	Правила техники	Беседа по т/б и правилам поведения		

1	безопасности на уроке физической культуре	на уроках по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм		1
2,3	Бег с ускорением	Высокий и низкий старт, бег с ускорением, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на 60м и 30м.	2	1
4,5	Низкий старт	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ.	2	2
5,6	Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Разбег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	2-3
7,8	Бег 60 м. Контрольный урок.	Бег на время 60 метров, специальные беговые упражнения. Метание малого мяча, ОРУ.	2	3-4
9,10	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча весом 150г. с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.	2	4-5
11,12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	. Метание мяча весом 150г. с места на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 метров на заданное расстояние.	2	5
13,14,15	Высокий старт. Бег на средние дистанции.	Высокий старт 30-40м. бег по дистанции 50-60м. Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		6-7
Спортивные игры 12ч				
1-12	Баскетбол	Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча. Броски мяча по кольцу. Ведение мяча в движении. Учебная игра. Учебная игра 3х3, 3х2. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	12	7-10
II четверть 21ч				
Гимнастика 16ч				
1	Правила поведения и Техника безопасности на уроках по гимнастике и	Техника безопасности на уроках по гимнастике, самоконтроль, страховка, самостраховка.	1	10

	спортивным играм			
2-3	Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу - шпагат. Мост из положения стоя. ОРУ с предметами. Эстафеты.	2	11
4	Акробатические комбинации.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя (девочки).	1	11-12
5,6	Висы, строевые упражнения.	Висы. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	2	12
7,8,9,10	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися.	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	4	12-13
11,12,13,14	Махом назад соскок (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой рукой подъем переворотом (девочки)	Махом назад соскок (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой рукой подъем переворотом (девочки). . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	3	13-15
15,16	Висы и упоры, подтягивания.	Выполнение упражнений на технику, подтягивания.		15
Легкая атлетика 5ч				
1-5	Опорный прыжок, прыжок через козла.	Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ. Прикладное значение гимнастики		15-16
3 четверть 30ч				
Лыжная подготовка 25ч				
1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.		17
2-25	Лыжная подготовка	Скольжение без палок. Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. Подъем «елочкой».	20	17-25

		<p>Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Спуски и подъемы. Спуски с уклонов. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3,5км. Лыжные гонки 1км. Спуски с горки. Спуски с уклонов под 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5 км.</p>		
Спортивные игры 5ч				
1-5	Волейбол	<p>Стойка игрока, перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку.</p>	5	25-26
4 четверть 24ч				
Спортивные игры 12ч				
1	Т.Б. на уроках по спортивным играм.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1	27
2-12	Волейбол	<p>Передача мяча двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча через сетку. Передачи мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху над собой через сетку.</p>	11	27-30
Легкая атлетика 12ч				
1-4	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Прыжок в высоту с 5-6 беговых шагов способом «перешагивания». Специальные беговые упражнения.	4	30-31
5,6	Бег 60м.	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ.	2	31
7,8,9	Метание теннисного мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель.	3	32
10,11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	2	32-33
12	Кроссовая подготовка 1км.	<p>Бег 1км. Подведение итогов. Домашнее задание на лето.</p>	1	34

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) в 8 классе

Общее количество часов в год – 102 (3 часа в неделю)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Год
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Легкая атлетика	17			15	32
Гимнастика		14			14
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные игры:					
Баскетбол	5			9	14
Волейбол	5	7	10		22
Подвижные игры	В процессе урока				
ВСЕГО:	27	21	30	24	102

Тематическое планирование

Номер урока	Название темы (раздела) урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Сроки (недели)
1 четверть 27 часов				
Легкая атлетика 17 часов				
1	Правила техники безопасности на уроке физической культуре	Беседа по т/б и правилам поведения на уроках по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм		1
2,3,4	Спринтерский бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на 60м и 30м.	3	1-2
5,6	Эстафетный бег	Передача эстафеты палочкой. Эстафеты с дистанцией до 50 м, Круговая и линейная эстафеты.	2	2
7,8,9	Прыжки в длину с места, с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок с 7-9 шагов, подбор разбега, приземление. Развивать скоростно-силовые качества.	3	3
10,11,12,13	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель	Метание малого мяча на дальность с места, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель «1х1» с 80 метров.	4	4-5
14,15,16,17	Кроссовая подготовка	Чередование бега с ходьбой, бег в горку, с горки. Равномерный бег до 10мин. Бег 1500 метров.	4	5-6
	Подвижные игры	Игра на развитие быстроты, ловкости, выносливости.		Каждый урок.
Спортивные игры 10ч				

1-5	Баскетбол	Стойка игрока, передвижение в стойке игрока. Ведение мяча в высокой и средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача и бросок. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	5	6-7
5-10	Волейбол	Комбинации из ранее разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	5	8-9
II четверть 21ч				
Гимнастика 14ч				
1	Правила поведения и Техника безопасности на уроках по гимнастике и спортивным играм	Техника безопасности на уроках по гимнастике, самоконтроль, страховка, самостраховка.		10
	Строевые упражнения	Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. Повороты на месте. Повороты в движении.		Каждый урок
	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов, с предметами (скакалка, гимнастическая палка около гимнастической стенки)		Каждый урок
1-7	Акробатика	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 4-6 элементов. 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя с помощью	7	10-12
8,9,10	Висы	Сед ноги врозь (м), вис лежа (д), вис присев (д). Подъем переворотом.	3	12-13
11,12,13	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через «козла»	3	13-14
14	Эстафеты, подвижные игры	Игры, развивающие ловкость, силу. Эстафеты с гимнастическими снарядами		Каждый урок
Спортивные игры 7ч				
1-7	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	7	14-16

	3 четверть 30ч			
	Лыжная подготовка 20ч			
1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.		17
2-19	Лыжная подготовка	Одновременный двушажный ход, одношажный ход, бесшажный ход. Торможение плугом, упором. Повторные отрезки 2-3 по 300 метров. Эстафета с передачей палочек. Медленное передвижение до 4 км. Лыжные гонки 1-2км.	20	17-23
	Спортивные игры 10ч			
1-10	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, через зону и сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая передача. Линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10	23-26
	4 четверть 24ч			
	Спортивные игры 9ч			
1	Правила поведение и Техника безопасности на уроках по легкой атлетики и спортивным играм.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		27
2-8	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания (4х4), (3х3). Игра по упрощенным правилам.	9	26-30
	Легкая атлетика 15ч			
1-2	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе до 2000 м, беговые упражнения.	2	30

3,4,5	Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м.	3	31
6,7	Эстафетный бег	Эстафеты, челночный бег 3х10метров.	2	31-32
8,9	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11-13 шагов, подбор разбега и отталкивания.	2	32
10,11,12	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность (3-5 шагов разбега). Метание на заданное расстояние.	3	33
13,14,15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10-16 минут.	3	34

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) в 9 классе

Общее количество часов в год – 102 (3 часа в неделю)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Год
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Легкая атлетика	17			15	32
Гимнастика		14			14
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные игры:					
Баскетбол	10	7			17
Волейбол			10	9	19
Подвижные игры	В процессе урока				
ВСЕГО:	27	21	30	24	102

Тематическое планирование

Номер урока	Название темы (раздела) урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Сроки (недели)
1 четверть 27 часов				
Легкая атлетика 17 часов				
1	Правила техники безопасности на уроке физической культуре	Беседа по т/б и правилам поведения на уроках по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм		1
2,3,4	Спринтерский бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на 60м и 30м.	3	1-2
5,6	Эстафетный бег	Передача эстафеты палочкой. Эстафеты с дистанцией до 50 м, Круговая и линейная эстафеты.	2	2
7,8,9	Прыжки в длину с места, с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок с 7-9 шагов, подбор разбега, приземление. Развивать скоростно-силовые качества.	3	3

10,11,12,13	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель	Метание малого мяча на дальность с места, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель «1х1» с 80 метров.	4	4-5
14,15,16,17	Кроссовая подготовка	Чередование бега с ходьбой, бег в горку, с горки. Равномерный бег до 10мин. Бег 1500 метров.	4	5-6
	Подвижные игры	Игра на развитие быстроты, ловкости, выносливости.		Каждый урок.
Спортивные игры 10ч				
1-10	Баскетбол	Стойка игрока, передвижение в стойке игрока. Ведение мяча в высокой и средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача и бросок. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	10	6-9
2 четверть 21ч				
Гимнастика 14ч				
1	Правила поведения и Техника безопасности на уроках по гимнастике и спортивным играм	Техника безопасности на уроках по гимнастике, самоконтроль, страховка, самостраховка.		10
	Строевые упражнения	Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. Повороты на месте. Повороты в движении.		Каждый урок
	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов, с предметами (скакалка, гимнастическая палка около гимнастической стенки)		Каждый урок
1-7	Акробатика	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 4-6 элементов. 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя с помощью	7	10-12
8,9,10	Висы	Сед ноги врозь (м), вис лежа (д), вис присев (д). Подъем переворотом.	3	12-13
11,12,13	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через «козла»	3	13-14
14	Эстафеты, подвижные игры	Игры, развивающие ловкость, силу. Эстафеты с гимнастическими снарядами		Каждый урок
Спортивные игры 7ч				
	Баскетбол	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении, с изменением скорости, с изменением направления.		

1-7		Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами, бросок одной рукой от плеча в движении после ловли, от плеча с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками от груди, в парах, с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	7	14-16
3 четверть 30ч				
Лыжная подготовка 20ч				
1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.		17
2-19	Лыжная подготовка	Поперечный двушажный ход, одновременный одношажный и двушажный ход. Торможение «плугом», повороты «плугом». Спуск со склона в основной стойке. Медленное передвижение до 3,5 км. Лыжные гонки 1-2 км.	20	17-23
Спортивные игры 10ч				
1-10	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, через зону и сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая передача. Линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10	23-26
4 четверть 24ч				
Спортивные игры 9ч				
1	Правила поведение и Техника безопасности на уроках по легкой атлетики и спортивным играм.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		27
2-8	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	9	26-30
Легкая атлетика 15ч				

1-2	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе до 100 м	2	30
3,4,5	Спринтерский бег	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м.	3	31
6,7	Эстафетный бег	Передача палочки в встречной эстафете, по дистанции.	2	31-32
8,9	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 7-9 шагов, подбор разбега и отталкивания.	2	32
10,11,12	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность (3-5 шагов разбега). Метание на заданное расстояние.	3	33
13,14,15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10-16 минут.	3	34

